



# Feel

## Curso de Técnicas Avançadas de Corpo

**Área de Formação:** 729 – Serviços de Saúde

A busca pelo bem-estar e saúde do corpo está em crescente expansão.

O exercício físico aliado a uma alimentação equilibrada e a realização de tratamentos não invasivos têm demonstrado resultados duradouros para o equilíbrio do corpo.

Neste curso de Técnicas Avançadas de Corpo serão fornecidas as ferramentas para o diagnóstico, o desenvolvimento de um tratamento e o plano de manutenção para um corpo saudável.

Esta formação foca patologias corporais mais comuns e como proceder perante cada uma delas com técnicas cosméticas e manuais.

**Carga Horária:** 80 horas

**Destinatários:** Profissionais com conhecimento de Anatomia e prática da Massagem

### Saídas Profissionais:

Alguns sectores onde se insere esta Profissão:

- Centros de Medicina Física e de Reabilitação
- Clínicas e Centros de Medicina Natural
- Centros de Estética e Beleza
- Consultórios Privados
- Cruzeiros
- Hotéis e Resorts
- Day Spas
- Health Clubs
- Clubes Desportivos
- Apoio Domiciliário
- Entre Outros



**objetivos:**



- Reconhecer as várias alterações corporais que podemos encontrar
- Saber como proceder mediante cada alteração corporal
- Princípios ativos mais utilizados para cada tipo de alteração corporal
- Esfoliantes; envolvimentos; mascaras; sérums e creme final: efeitos, indicações e contraindicações
- Conhecer os diferentes tipos de graus de celulite
- Conhecer os princípios ativos mais utilizados para cada tipo de celulite
- Reconhecer as técnicas de massagem adequadas a cada tipo de celulite
- Saber diagnosticar e aconselhar um plano em gabinete e domiciliário
- Drenagem linfática na bacia e gluteos: circulação; sequencia
- Drenagem linfática nos membros inferiores: circulação; sequencia
- Drenagem linfática no abdómen: circulação; sequência

**Certificação:** O Certificado de Formação Profissional é emitido ao abrigo da Portaria 474/2010 de 8 de Julho, através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO).

### **Conteúdos Programáticos:**

#### **Apresentação do programa e objectivos**

#### **Tratamentos Corporais**

Anatomofisiologia da pele

Sistemas : circulatório; linfático; endocrinonervoso

Morfologia corporal

Alterações corporais (celulite; gordura localizada; flacidez; estrias; alterações circulatórias)

Cosmética mais utilizada para as diferentes alterações corporais

Técnicas manuais e cosméticas de tratamento corporal

Planos de tratamento

Análise e diagnóstico das alterações corporais

Sequencia de tratamento de corpo

#### **Massagem Anti-celulite**

Fisiologia da Celulite

Tipos e graus da celulite

Modo de tratamento mediante cada tipo de celulite

Tipos de cosmética utilizada para cada tipo de celulite

Técnicas de massagem anti-celulítica: efeitos; indicações e contraindicações

Análise e diagnóstico

Ficha de anamnese

Preparação do espaço

Sequencia de tratamento

Plano de manutenção

**Drenagem Linfática manual** (membros inferiores, bacia, glúteos e abdómen)

Fisiopatologia

Sistema circulatório

Sistema linfático

Drenagem linfática manual: técnicas terapêuticas

Análise e diagnóstico

Ficha de anamnese

Preparação do espaço

Sequência de drenagem linfática manual

**Nutrição**